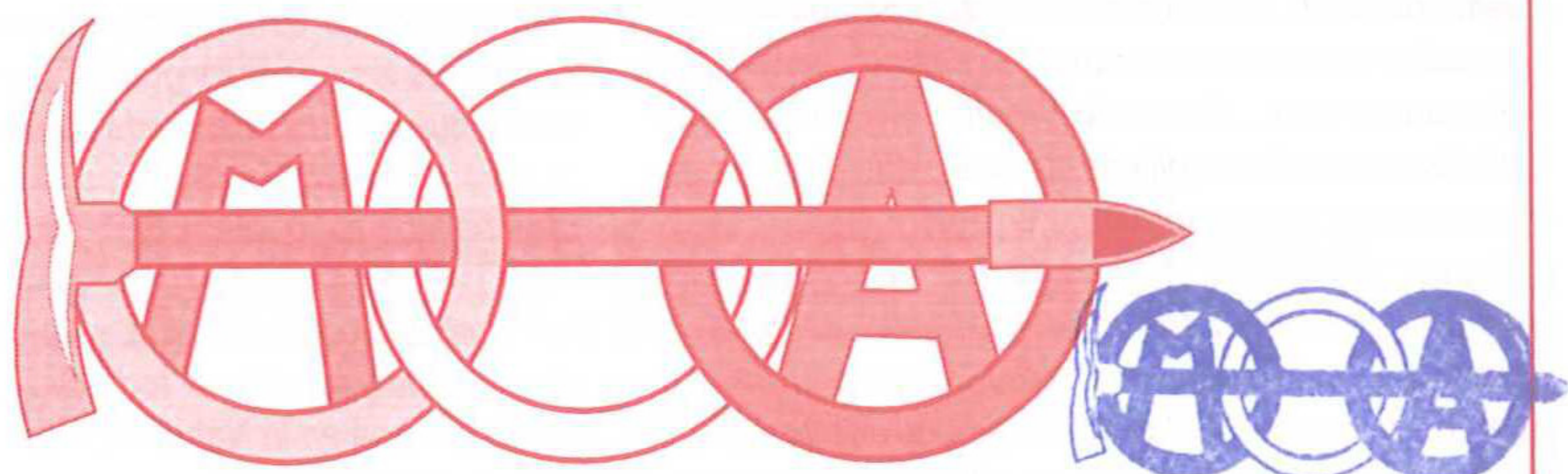


Boletín de Montañeros de Aragón



(fundado en 1929)

BIBLIOTECA

JULIO-AGOSTO-SEPTIEMBRE DE 1997

N.º 50/97-3

En este número se incluye:

1. ACTIVIDADES DE COMITÉS:

- 1.1. Actividades Deportivas Inmediatas..... 2
- 1.2. Actividades Socioculturales Relevantes. 3
- 1.3. Actividades Próximos Trimestres. 3
- 1.4. Acampada San Bernardo. 4
- 1.5. Cursos de Descenso de Barrancos. 4
- 1.6. XI Travesía Pirenaica..... 4
- 1.7. Peregrinación a la Gran Fache..... 5
- 1.8. Curso de Piragüismo de Aguas Bravas. 5
- 1.9. Curso de Orientación en la Naturaleza. 5

2. NOTICIAS DEL CLUB:

- 2.1. Esquí de Competición: Punto Final 1997. 5
- 2.2. Comité de Montañismo. 6

- 2.3. Comité de Promoción Infantil y Juvenil. 6
- 2.4. En el Candelero. 7
- 2.5. Anuario 1996-97. 7
- 2.6. Martes Cultural: Imágenes para Ti. 7
- 2.7. Expedición al Broad Peak..... 7
- 2.8. Campamento Nacional..... 8
- 2.9. Recordando en la Memoria. 8

3. SECCIONES CULTURALES:

- 3.1. Crónica Histórica. 9
- 3.2. Pirineísmo..... 9
- 3.3. Itinerarios de Montaña. 11
- 3.4. Medicina Deportiva..... 12
- 3.5. Nuestros Libros..... 15

Desde la Poltrona

Marta Iturralde

En este nuevo número, adelantado unos días para no coincidir con la época veraniega, queremos dirigirnos especialmente a todas aquellas personas interesadas en conocer mejor la dinámica y funcionamiento del Club. Deseamos contactar con quienes, sin ser socios nuestros, suspiran cada vez que ven un paisaje montañoso... Para ello, Montañeros de Aragón está distribuyendo ampliamente su Boletín (cuya publicación es trimestral) en nuestra región: instituciones, colegios, universidad, centros de la tercera edad, refugios de montaña, clubs de montañismo, comercios, etcétera. Confiamos, así, hacer llegar a un mayor número de amigos todas nuestras actividades, tanto deportivas como socioculturales, ofreciéndoles la posi-

bilidad de concurrir en las que sean de su agrado. Para participar, no es necesario ser socio del Club, que siempre ha tenido las puertas abiertas a todos los interesados en montañismo y demás deportes de aventura. Claro está, los socios de Montañeros disfrutan de evidentes ventajas, reflejadas en la posibilidad de federarse y estar asegurado; descuentos en refugios, bonos de esquí, cursos, excursiones y tiendas deportivas; uso del rocódromo y de la biblioteca...

En Montañeros de Aragón, tal y como reflejan sus Calendarios de esta misma página, hay actividades para todas las edades y gustos. Desde aquí os animamos a que os deis una vuelta por el Club y lo disfrutéis en vivo. Por ejemplo, el jueves es una óptima ocasión para percibir el buen ambiente que se respira en Gran Vía 11, ya que es el día de tertulia: los amigos se reúnen en nuestro bar del local, se proyectan diapositivas de montaña y se ultiman toda clase de planes para un fin de semana en la Naturaleza.

¡Aprovechad para conocernos!

1.1. Actividades Deportivas Inmediatas

JUNIO / JULIO

M	28/29	Acampada San Bernardo. Fiesta Social al aire libre. Juegos para todas las edades.
M-E	5/6	Ascensión al Midi d'Ossau.
M	5 al 25	Juveniles a los Cuatromiles de los Alpes (subvencionado).
M	7 al 10	Infantiles y Juveniles a los Tresmiles del Pirineo (subvencionado).
M	13	Senderismo: Ibones de Panticosa.
M	14/17	Infantiles y Juveniles a los Tresmiles del Pirineo (subvencionado).
M	19/20	Travesía: Sierra de Gredos. Ascensión al Almanzor (2.592 m.), Techo de Castilla.
A	19/20-26/27	1 ^{er} . Curso de Iniciación al Descenso de Barrancos (Torla-Nerín).
M	21 al 24	Infantiles y Juveniles a los Tresmiles del Pirineo (subvencionado).
B	27	B.T.T.: Riglos/Concilio-Castillo de Loarre-La Peña.

AGOSTO

M	4 al 14	XI Travesía Pirenaica.
M	4/5	Peregrinación a la Gran Fache (3.005 m.).

SEPTIEMBRE

B	7	B.T.T.: La Plana-Bosque Alto-Botorrita.
M	13/14	Senderismo: Valle de Estós. Ascensión a los Picos de Clarabide.
E	13/14	Escalada en el Valle de Ordesa.
A	20/21-27/28	2º Curso de Iniciación al Descenso de Barrancos (Torla-Nerín).
M	21	Infantiles y Juveniles, salida montañera.
M	28	Senderismo: Valle de Ordesa.

1.2. Actividades Socioculturales Relevantes

JUNIO / JULIO

C	24	Martes Cultural.
C	29	Martes Cultural.

SEPTIEMBRE

M-C	22 al 24	Curso de Orientación en la Naturaleza (clases teóricas).
M-C	27-28	Curso de Orientación en la Naturaleza (salida práctica).
M	30	Martes Cultural.

1.3. Actividades Próximos Trimestres

OCTUBRE

M-C	4/5	Travesía: Valle de Boí-Montarto (2.830 metros)-Valle de Arán (visita cultural Boí-Taüll).
B	5	B.T.T.: Camino de La Plana-Torrecilla de Valmadrid.
C	11	Cena Social Pilar'97.
C	12	Ofrenda de Flores a Nuestra Señora del Pilar.
E	18/19	Escalada en Canalda (salida promocional).
A	18/19	Espeleología: Cueva de los Moros del Molino de Asó y Forato de Manatuero (salida promocional).
M-C	19	Ascensión al Moncayo y V Costillada.
M	25/26	XXVII Marcha Social de Veteranos.

NOVIEMBRE

M	2	Infantiles y Juveniles, salida montañera.
B	2	B.T.T.: Montes de Torrero.
C	3 al 7	II Semana Invernal de Cine de Montaña en la Sede del Club.
M	8/9-15/16	2º Curso de Iniciación al Montañismo.
E	8/9-15/16	2º Curso de Iniciación a la Escalada.
M	9	Senderismo: GR-8 Teruel.
M	15/16	Senderismo: Lago de San Mauricio. Ascensión a Los Encantats (2.747 metros).
A	15/16	Descenso de Barrancos y Espeleología en el Valle de Gistaín.
M	23	Ascensión al Mallo de Acherito (Valle de Hecho).
C	27/28	II Ciclo de la Montaña: Ayer y Hoy.
E	29/30	Escalada en la Sierra de Prades (salida promocional).

DICIEMBRE

A-M-E	13	Multiactividades en Vadiello. Descenso del Barranco de Las Cuevas de la Reina. Senderismo y Escalada (salida promocional).
C	12	Migas de la Amistad (Entrega Anual de Trofeos).
M-C	14	Belén Montañero. Excursión, Belén y Villancicos.
B	21	B.T.T.: Vuelta a La Plana.



1.4. Acampada San Bernardo

Ya podemos concretar el lugar elegido para nuestra esperada cita anual: la Acampada San Bernardo se celebrará, los días 28 y 29 de junio, en el paraje del Camino del Juncaral (tres kilómetros antes de llegar a Villanúa). Se están preparando todo tipo de juegos y actividades para el entretenimiento de los asistentes. El sábado por la mañana, será la instalación del campamento; por la tarde, habrá una marcha de dos horas hasta La Espata. A la noche, y hasta altas horas de la madrugada, tendrá lugar el fuego de campamento, quizás la actividad central de nuestra acampada. Y, el domingo, se llevarán a cabo toda clase de juegos y concursos para todas las edades. Este año, queremos recuperar el sabor de la Fiesta Social, óptima para hacer nuevos amigos y disfrutar de los antiguos...

Si estás interesado/a, corre a Secretaría a hacer la reserva, que ya faltan muy pocos días. ¡Ven a divertirte!

1.5. Cursos de Descenso de Barrancos

El Comité de Descenso de Barrancos, Aguas Bravas y Espeleología, organiza, como todos los años, dos cursos de Iniciación en las siguientes fechas:

PRIMER CURSO: días 19/20 y 26/27 de julio.

SEGUNDO CURSO: días 20/21 y 27/28 de septiembre.

Estos Cursos están subvencionados por la Federación Aragonesa de Montañismo, y los precios por persona y Curso resultantes son: Inscripción mayores de 20 años, 13.000 ptas.; Inscripción menores de 20 años, 7.800 ptas.

En breves fechas, tendrás a tu disposición, en la Sede del Club, los folletos informativos y las solicitudes de inscripción. Las plazas están limitadas a 12 personas por Curso. ¡Ánimo y apúntate ya!

1.6. XI Travesía Pirenaica

El verano pasado, retomamos la tradición de realizar la travesía de los Pirineos "de mar a mar", siguiendo el itinerario de la senda GR-11. En un ambiente plenamente montaño, pretendemos unir, pasito a pasito, el Cantábrico con el Mediterráneo, conociendo los muy diferentes paisajes, pueblos y culturas, pero siempre con el nexo común de la idiosincrasia pirenaica.

El año 1996, empezamos en el Cabo Higuer (Fuenterrabía), llegando a través del Pirineo vasco y navarro, hasta el valle de Zuriza. Así, este verano continuaremos desde este mismo punto. Las fechas de la Travesía serán del 4 al 14 de agosto, y pretendemos llegar hasta el valle de Bielsa. Durante la marcha, se pernoctará en camping y en refugio, disponiendo, además, de una furgoneta de apoyo para el transporte del material. Por cierto, estamos buscando a dos personas para conducir este vehículo: si estás interesado, ponte en contacto con el Comité de Montañismo.



1.7. Peregrinación a la Gran Fache

Los días 4 y 5 de agosto, se tiene previsto participar en la concentración anual que promueven "Los Amigos de la Fache" —asociación de la que nuestro consocio Gainza es Tesorero—, en torno a la citada montaña. Este año, la peregrinación (a la que siempre ha estado muy vinculado nuestro Club), tendrá un carácter especial, tras el fallecimiento, a primeros de año, de su principal impulsor, Vincent Petty.

El día 4, en el refugio de Marcadau, está prevista la Velada Internacional; y el 5, la ascensión a la Gran Fache (a 3.005 metros: la peregrinación más alta y también la más antigua de los Pirineos). En el Collado fronterizo, se llevará a cabo la bendición del material de montaña; en su cumbre, y ante la imagen de Nuestra Señora de la Gran Fache, la Misa. Los interesados en participar, pueden apuntarse en Secretaría.

1.8. Curso de Piragüismo de Aguas Bravas

El Comité de Descenso de Barrancos, Aguas Bravas y Espeleología, organiza un Curso de Iniciación para los días 13 y 14 de septiembre. El precio por persona resultante, es de 15.000 ptas., e incluye el transporte, la pernocta en camping, las clases, los monitores, el material y los apoyos didácticos adicionales.

A principios de julio, tendrás a tu disposición en la Sede del Club, los folletos informativos y las solicitudes de inscripción. Las plazas son limitadas. ¡Ánimate y ven a remar con nosotros!

1.9. Curso de Orientación en la Naturaleza

Seguimos ofreciendo nuevas oportunidades para la formación de buenos montañeros. Este Curso de Orientación que imparte nuestro Club, puede mejorar tu conocimiento de la montaña y la Naturaleza. Las clases teóricas serán en nuestra Sede, los días 22, 23 y 24 de septiembre, a las 20'00 hrs.; las prácticas, los días 27 y 28. Todas ellas estarán dirigidas a personas sin conocimientos previos... ¡pero con ganas de aprender algo más de nuestras montañas! Los precios son: socios, 4.000 ptas.; no socios, 5.000 ptas.

2.1. Esquí de Competición: Punto Final 1997

Los días 2 y 3 de mayo pasados, con una perfecta organización, buen estado de la nieve y participación de unos cien corredores, se celebró en Sierra Nevada el Trofeo Nacional de

.....



CELULOSA FABRIL, S. A.

TRANSFORMACIÓN DE PLÁSTICOS

Polígono Industrial Malpica, Calle E, parcela 5

50016 Zaragoza (España)

Tel. (34) 976 573 892

Fax (34) 976 571 272

Veteranos "Memorial José Luis Penche", en el que participaron, en sus respectivas categorías, corredores de tan alto nivel como son Francisco Fernández Ochoa y sus hermanos Juan Manuel y Luis, Xavier Riba, Joaquín Carreras, Luis Sánchez y Jordi Abad, entre otros.

Consistió el Trofeo en una competición de Slalom Gigante, con la partida a 3.005 metros, 215 metros de desnivel y 1.200 metros de longitud, con nieve dura; resultando ganador y, por tanto, Campeón de España, nuestro consocio Julián Vicente (con un tiempo de 0,52,62 minutos).

Este ha sido el final de una temporada en que los corredores de nuestro Club han participado en un buen número de competiciones con destacado éxito. Una treintena de nuestros socios ha asistido a las seis carreras Interclubs de Formigal, habiéndose situado entre los primeros de sus respectivas categorías: Joaquín Sanz, Alberto Martínez, David Vicente, Ignacio Blanchard, Juan Manuel Blanchard, Eduardo Blanchard Jr., Christine Larsen y Blanca Latorre.

Trece corredores nos representaron en el Supergigante de largo recorrido "Era Baixada 4" de Baqueira, dura carrera de 5'4 kilómetros de longitud y 1.000 metros de desnivel, en la que participaron quinientos corredores, obteniendo buenas clasificaciones en sus respectivas categorías David y Guillermo Vicente, Ignacio y Juan Manuel Blanchard, Alberto González y Álvaro Blanchard, destacando el primer puesto en el podio conseguido por Julián Vicente.

Además, en el célebre e impresionante Supergigante "Azurrisimo" de Cervinia (Italia), con 11 kilómetros de recorrido y 1.500 metros de desnivel (con 1.400 participantes de todo el mundo), fuimos dignamente representados por Eduardo e Ignacio Blanchard, Alberto González, Eduardo Blanchard Jr. y Julián Vicente.

Y así nos despedimos hasta la próxima temporada, en la que esperamos vuestra participación.

2.2. Comité de Montañismo

Los que habéis participado en alguna actividad de montañismo organizada por el Club, ya sabéis que este Comité ha cambiado de componentes, encabezándolo ahora Jesús Pardos. Su objetivo principal es continuar con el excelente trabajo realizado por el Comité anterior y potenciar esta actividad que, no en vano, es la que más participantes atrae de todo el Club.

Durante los cinco primeros meses del año, se han realizado once salidas, en las que se han inscrito 480 personas. De ellas, una tercera parte no son socios de Montañeros de Aragón, y una décima parte son menores de dieciocho años. Queda claro, pues, el carácter de promoción y puente de acercamiento al Club que supone esta actividad. Sólo queda recordaros que este Comité queda abierto a cualquier sugerencia vuestra, y gustoso de que, quien lo desee, se una a nosotros en la organización de las actividades.

2.3. Comité de Promoción Infantil y Juvenil

Como podéis ver en el Calendario de Actividades, la nueva responsable de este Comité, Ana Núñez, ha programado a lo largo del año varias salidas de promoción para nuestros infantiles y juveniles, conjuntamente con el Comité de Montañismo. En estas salidas, además de la excursión, se realizan actividades de pequeña escalada, rápel, barrancos, etcétera, especialmente pensadas para los más jóvenes, y siempre dirigidas por personal experto. La inscripción para estas salidas queda también abierta a los adultos, como a una excursión más de montañismo.

Por lo demás, este Comité está ultimando los detalles de las actividades subvencionadas previstas (Infantiles y Juveniles), tanto en el Pirineo como en los Alpes, que se realizarán en el mes de julio. ¡Estad atentos a los tableros de anuncios de la Sede!

2.4. En el Candelero

El pasado 12 de mayo, nuestro consocio Jerónimo Lerín Gómez, fue nombrado Vocal del Comité de Veteranos de la Federación Aragonesa de Montañismo.

También hemos de felicitar a Modesto Pascau, gerente de la empresa Prames para el desarrollo del montañismo, que, además de ser nombrado Vicepresidente de la Federación Española de Montaña, fue premiado por el Gobierno de Aragón por su gran labor personal y la de todos los miembros de Prames.

2.5. Anuario 1996-97

Con su puntualidad acostumbrada, nuestro Anuario de Montañeros de Aragón 1997-98 salió de imprenta a tiempo para su presentación en la Semana de Cine de Montaña en Zaragoza. Este año, como ya lo hiciera el pasado, la revista trae abundantes novedades. Sus páginas han aumentado, pasando de 104 a 132, de las cuales 10 pertenecen a 3 artículos en color. Igualmente, ha crecido el número de sus fotografías (125 frente a 87), croquis (18 frente a 16), dibujos (51 frente a 15), etcétera. La calidad de sus 51 artículos también es evidente, siendo este aspecto muy destacado por sus primeros lectores (algunos, de la talla internacional de Araceli Segarra y Máximo Murcia). Enhorabuena, pues, a su Director Miguel Martínez, y a todos nuestros colegas del Anuario.

Si eres socio, no te olvides de pasar por Secretaría para recoger el ejemplar que te corresponde. Aquellos que todavía no lo son, también lo pueden conseguir abonando 800 pesetas.

2.6. Martes Cultural: Imágenes para Ti

El último martes de cada mes, a las 20'15 hrs., el salón del Club se llena de imágenes. Así, el pasado 27 de mayo, Jesús Pérez "Poncho" nos llevó al Aconcagua. Nuestro activo consocio también se encargará de la proyección del martes 24 de junio, referida al McKinley. Tendréis puntual información de la programación de cada mes, en los carteles de anuncios de la Sede. Siempre el último martes, tendremos imágenes para ti: bellas proyecciones de viajes y montañas, sueños y recuerdos. ¡No te las pierdas!

2.7. Expedición al Broad Peak

La Expedición —única aragonesa a un "ochomil" de 1997—, tiene prevista su salida hacia Pakistán el próximo 24 de junio. Se están ultimando los trámites de preparativos y financiación. Así, el equipo compuesto por nuestros consocios Manuel Ansón, Javier Barra, Juan Carlos Cirera, Carlos Pauner y Javier Pérez, sigue con los habituales sobresaltos en tal organización: lesiones, permisos, vuelos, visados, envío de material, etcétera. Pero, si nada lo remedia, cuentan celebrar su despedida a los amigos el jueves 19 de junio, sobre las 21 hrs., en el Club.

Todos podemos ayudarles un poco, comprando las camisetas de la Expedición al Broad Peak. Hay de dos tipos: de manga larga y motivo en azul, y de manga corta y dibujo en rojo. Su precio es de 1.500 ptas.

2.8. El Campamento Nacional

Este año organizado por la Federación Andaluza de Montañismo, el Campamento Nacional se ubicará en las Alpujarras granadinas, durante la primera semana de agosto. En él participarán familias de todo el país, con ánimo tanto de conocer las cumbres de la zona como de convivir con deportistas de otras comunidades. Animamos a todos los socios a que participen en esta reunión tanto cultural como montañera, representando a nuestro Club. Precisamente, Montañeros de Aragón organizó el último Campamento Nacional en el año 1984. Para más información, os remitimos a Secretaría.

2.9. Recordando en la Memoria

El pasado 2 de mayo, nos dejaba para siempre Rafael Montaner (quizá, de haber podido, habría elegido esta misma fecha). A pesar de que, hacía algún tiempo, él ya no estaba con nosotros, preso de una cruel enfermedad, es ahora cuando realmente nos damos cuenta de que hemos perdido a un amigo.

No creo necesario reseñar su historial montañero, pues tanto los que le conocimos íntimamente, como aquellos que le trataron con más superficialidad, sabemos que fue una gran figura del montañismo aragonés y, por consiguiente, del ámbito nacional. Su pertenencia al G.A.M.E. (Grupo de Alta Montaña Español), como Miembro de Honor, da fe de ello. Tampoco ahondaré en su etapa como Directivo y Presidente de nuestra Sociedad, pues él, que fue incondicional a ella por encima de todo, jamás lo hubiese consentido, dado su talante, totalmente contrario a los halagos personales.

Nos quedaremos, pues, con aquella imagen de muchacho grandullón y desaliñado, con una personalidad muy acusada y, a veces, desconcertante. ¡En cuántas ocasiones, sus geniales salidas ahuyentaron nuestros miedos en los momentos más críticos de la escalada!

Por eso, Rafael, no te decimos adiós, sino hasta siempre, porque sabemos que tu recuerdo vendrá acompañando el viento de algún collado, o tal vez prendido en los relieves de ese Pirineo en el que tantas vías soñamos juntos.

Pepe Díaz

Cuando aún tan reciente la desaparición de Rafael Montaner, nos llega la noticia del fallecimiento de otro veterano, cual era José María Egea Montorio.

A pesar de sus casi noventa años de edad, hasta hace muy poco había estado presente en todos los actos sociales que se celebraban, y era un habitual de los jueves en el Club. De la última invernada, que todos los años pasaba en Canarias, regresó con algún problema de salud que ya no pudo recuperar, y el día 14 de mayo terminó con su larga existencia.

Su condición innata de amante de la Naturaleza le atrajo en 1949 a Montañeros de Aragón (socio nº 295), aunque él siempre alardeaba de ser más antiguo. Anteriormente, ya pertenecía a Helios, hoy tenía el nº 6 de los Socios Honorarios.

Egea era un personaje tan popular en el ámbito local, que a todo el mundo conocía y con todos tenía conversación. En las excursiones colectivas, solía ser el blanco de consocios afines de carácter que, con sus chanzas, hacían saltar el regocijo general de los expedicionarios; no tomaba a mal estos sucedidos y siempre terminaba siendo un entusiasta montañero y buen amigo de sus muchos amigos.

Montañeros de Aragón ha perdido a uno de sus socios más "bulliciosos", y sólo resta que sus cenizas tengan descanso por los lugares que él frecuentaba alrededor de Hecho. A Mary, su mujer, nuestro pesar más sincero, con la seguridad de que siempre será recordado por la simpatía a que se hacía acreedor. Descanse en Paz.

Julián Gracia

3.1. Crónica Histórica

CARNETS DE ESCALADA: LA CONQUISTA DE LOS MALLOS DE RIGLOS

Ángel Serón

ASCENSIÓN A LAS PUNTAS "MONTOLAR" (PRIMERA VEZ) Y "CATALANES" DE RIGLOS:

Cordada: Serón, Millán, Martí y Fau.

Fecha: 14 de octubre de 1946.

El Mallo Firé tiene varias puntas, siendo cuatro las principales y, de acuerdo con Peire del C.A.D.E. del C.E.C., las denominamos como expresa el gráfico. La Punta N°5 ("Buzón") es hasta donde llegaron los primeros escaladores que lo intentaron (Arlaud, Grelier y Chiglione). La numeración corresponde al orden de altura. La N°3 ("No Importa") y la N°4 ("Montolar") son ganadas por las Centurias de Montañeros de Zaragoza. La última, ganada hoy, 14 de octubre de 1946.

Empezamos a la una de la tarde (salida del pueblo), empezando la ascensión por la chimenea que la une a la Punta los "Catalanes", siendo dificultosa por la vegetación que hay. Una vez terminada la chimenea, empieza una escalada de unos veinte metros, al principio de presas seguras, siendo en la cumbre las piedras bastante sueltas, detalle característico de estos Mallos, llegando a la cima a las tres y media aproximadamente. Bajamos por la repisa donde termina la chimenea y continuamos por la vía "Mallafré" a la punta de los "Catalanes". Sobre las seis de la tarde llegamos a la cima. La ascensión fue problemática debido al viento huracanado que soplabá. Bajamos a la plataforma donde arrancan las Puntas "Catalanes", "Mateo" y "Buzón", y siendo casi de noche, con mucho frío y la poca visibilidad, lo que hace que a las siete y media de la tarde ya no se vea apenas en este tiempo, siendo por lo tanto dificultoso el descenso. Ya en el pueblo, en casa de don Justo, planeamos salir al Mallo "Pisón" al día siguiente.

CUARTA ASCENSIÓN AL MALLO "PISÓN" EN RIGLOS:

Cordada: Serón, Millán, Martí y Fau.

Fecha: 15 de octubre de 1946.

Salimos del pueblo a las ocho y media por el camino de Espinabla para coger la entrada del macizo, hasta dar con el primer obstáculo, donde dejamos una cuerda para facilitar el regreso. Bajamos por la chimenea de las enredaderas, hasta el clavijón, donde tendimos otro rápel hasta la faja que lleva a las crestas, pasándolas con una barandilla. Sobre las doce y media empezamos realmente con el "Pisón", tomándolo de frente hasta la cornisa "roja", desde la cual continuamos hasta salir encima del pueblo; de allí un paso de hombros y, sin darnos cuenta, nos hallamos en la cima, desde donde saludamos al vecindario: eran las dos menos cuarto. Seguidamente, después de recoger las tarjetas de nuestros camaradas Vázquez y Cortés, iniciamos el descenso en dos rápeles que nos sitúan en la cresta, donde continuamos por la repisa que baja hasta la chimenea por la que habíamos descendido. Este camino lo hacemos para evitar tener que dejarse el rápel como sucedió a las dos cordadas catalanas; pero que no se lo recomendamos a nadie, porque es hacerse dos "Pisones", pues a las cuatro y media estábamos al pie de la chimenea y eran las siete y media cuando llegó el último arriba, por lo cual tuvimos que esperar a que saliese la luna para poder continuar. La noche era tranquila y sin frío; unas jotas cantadas en una hoguera sirvieron para que en el pueblo no pasasen pena por nosotros. A las doce de la noche la luna nos alumbraba y ya pudimos continuar, pasando el último paso, situándonos fuera de todo peligro. A las tres de la mañana llegamos a casa de don Justo, que todo el que en su casa se hospede podrá comprobar su franqueza y hospitalidad acrisolada, como corresponde a un aragonés.

Enhorabuena a los que nos precedieron. □

3.2. Pirineísmo

EL PICO LE BONDIDIER

Alberto Martínez



La impresión de que ya estaba todo hecho, era general... Conforme avanzaban los primeros años del siglo XX, fueron cayendo las últimas cimas vírgenes importantes de los Pirineos: Encantats, Pico Maldito, Aguja d'Ussel, Tuca de Itxea, Torre de Costerillou, etcétera. Así, sobre 1920, se

creía completada la conquista de las cumbres pirenaicas. Parecía que los nuevos retos deberían buscarse, en lo sucesivo, en las aristas y paredes más verticales. Sin embargo, un pirineísta, a caballo entre la época romántica y la de la escalada, se resistía a no poder ser el primer humano que

hollase la cúspide de una montaña.

Para esas mismas fechas, Jean Arlaud (1896-1938) ya había logrado, y sobradamente, la otra de sus ambiciones: ser el montañero más destacado del período de entre guerras. En un principio fiel a las mejores tradiciones decimonónicas, se sentía el heredero espiritual tanto del explorador Henry Russell, como del escalador Henri Brulle. Pronto, el peculiar aspecto de Arlaud —gran boina, gafas, pantalones remendados de arlequín, bandas militares en las pantorrillas— sería bien conocido en ambas vertientes de la cordillera. Fundador y alma del puntero "Groupe des Jeunes", este tolosino adoptivo asombraría al mundo del montañismo con sus audaces vías (sin meter clavo alguno) en el Dent d'Orlu, la Cresta Lézat-Crabioules, Salenques, los séracs del Petit Vignemale, la Cara Norte del Tempetades, la Cresta del Diablo, la Cara Sur de Maupas, las Agujas de Perramó... por no hablar de su frustrado intento de repetir el Couloir de Gaube. Otros campos, como el esquí de montaña y las ascensiones invernales —amén del atletismo, la natación o el piragüismo— serían actividades que tendrían al inquieto doctor Arlaud como decidido impulsor.

Seguramente, Jean Arlaud conocía el dicho del pirineísta Franz Schrader: *"En la montaña, nunca se es el primero"*. Mas el ambicioso escalador, consciente de que la era de la conquista pirenaica agonizaba, deseaba tomar parte en sus actos postreros. Así, bien tempranamente acariciaría la idea de ganar alguno de los últimos "tresmiles" vírgenes, asociando de esta manera su nombre al de los Pirineos. Ya en el año 1914, apenas ingresado en ambientes montañeros, elucubraba Arlaud sobre si tal búsqueda no debiese realizarse en el entonces más salvaje y misterioso de todos los macizos, en Posets. Pero no sería sino tras la Gran Guerra, después de su desmovilización del Ejército francés —en agosto de 1919—, cuando podría dedicarse a indagar sobre si quedaban cumbres de más de tres mil metros de altura... supuestamente no pisadas por los humanos.

Las sospechas iniciales de Jean Arlaud se orientarían hacia la cresta que unía Posets con el Collado de Gistaín, concretamente en Los Gemelos... Ignoraba que estos dos Picos ya habían sido ascendidos en 1903, por Georges Ledormeur y Felix Carrive. Otra de las direcciones de sus pesquisas, en el sector del Collado de La Paúl y las Crestas de Bardamina. Mas, a la vista de la poca entidad de tales Picos, serían desestimados... Muy inquieto por esta cuestión —cuyas indagaciones alargaría hasta el año 1925—, decidió pedir consejo a una de las eminencias del Pirineísmo galo: Louis Le Bondidier (1878-1945).

Este nuevo personaje, dado el título de nuestro artículo, merece unas líneas aparte. De origen lorenés, Le Bondidier llegó a los Pirineos en el verano de 1901. Venía para hacerse cargo del Registro del valle de Campan, acompañado por su joven esposa "Margalida" (Marguerite Liouville). Enseguida comenzarían las excursiones por los alrededores de su casa, mas sería una visita a Gavarnie la que

ganaría a la pareja para el Pirineísmo: *"Fue una impresión muy profunda, un espectáculo sublime"*. Por añadidura, su amistad con Ledormeur y Camboué, les pondría en contacto rápidamente con los grandes montañeros de la época. Las campañas de exploración de Louis Le Bondidier, a veces acompañado por Margalida, pronto lo colocarían en primera línea. Especialmente en los años 1907, 1908 y 1909, iría venciendo los penúltimos picos vírgenes de la cadena. La dificultad de alguna de estas "primeras absolutas", avalaría la calidad de Louis como escalador: Pico Margalida, Maldito, Espadas, Eriste Norte, Forqueta... También destacaría Le Bondidier en la faceta de escritor e historiador de los Pirineos, siendo calificado como *"un narrador potente y colorista, ordenado y preciso"*. Fundador, junto a su mujer, del Museo Pirenaico de Lourdes, fue su Conservador desde el año 1921 hasta el día de su fallecimiento (tomando entonces el testigo su viuda, Margalida). Hoy, los restos de este matrimonio pirineísta reposan en un túmulo frente al Circo de Gavarnie que tanto amaron.

Regresando con el preocupado Jean Arlaud... en el mes de junio de 1921, se dirigía a Lourdes en busca de ayuda. Allí interrogaría a Louis Le Bondidier, entonces absorto en la puesta en marcha de su museo de montaña: *"¿Quedan todavía picos de tres mil metros vírgenes en el Pirineo?"* Así obtuvo, al fin, la pista acertada de labios del estudioso: *"Queda uno, que yo sepa... El Pico en cuestión está situado al Sur del Collado Cordier... Es el punto culminante de la cresta perpendicular a la Cresta de Maladeta, que muere en el lago de Cregüeña, dándole forma de media luna"*. Ansioso por que nadie le pisase la primicia, Jean Arlaud se decidió a visitar, aquel mismo verano, los Montes Malditos.

A finales de agosto de 1921, Arlaud y el grueso del "Groupe des Jeunes", rendían homenaje a su maestro Pierre Soubiron, en la cima benasquesa de 2.865 metros que hoy luce este nombre. Al regresar la caravana del acto, camino de La Renclusa, arriban al lago de Cregüeña bajo una nevada. Pero las malas condiciones climatológicas no serían impedimento para que el tolosino no pensase en la misteriosa cumbre invicta, que se alzaba en sus proximidades. Por ahí, oculto entre la niebla, estaba el codiciado "último tresmil"... Acompañado por sus íntimos Auguste Alba y Raymond d'Espouy, se dirigieron en pos de aquella cima. Iniciaron su ascensión desde Cregüeña, a 2.680 metros, por la vertiente Este de la montaña. Había poco desnivel, si bien tuvieron algún problema al encontrar las rendijas de la roca recubiertas de nieve y las chimeneas heladas. La niebla, mientras, lo cubría todo como un sudario blanco. Alcanzada la Arista Sur, surgirían nuevos obstáculos nevados, que no serían dificultad grave para estos tres avezados escaladores del "GDJ". Justo tras vencer el tramo más complicado, hacia las once y diez minutos de la mañana, pisaban una desolada cumbre helada. Sobre sus 3.185 metros de altitud, levantaron una torreta de piedras, bautizándola inmediatamente como Pico Le Bondidier, en honor a su descubridor.

La generosidad de Jean Arlaud y de sus compañeros perpetuaría así, en el mapa del Macizo de la Maladeta, el nombre del gran pirineísta. Abajo, el lago de Cregüeña —único testigo de su éxito— se escondía entre las brumas del intempestivo día. Era el 24 de agosto de 1921 y, si bien quedaban todavía algunas agujas y gendarmes menores sin pisar, Arlaud, d'Espouy y Alba, cerraban en esta montaña el capítulo de la conquista pirenaica.

Posiblemente, la satisfacción interior del doctor Arlaud sería grande, sin embargo celebró con discreción su victoria. Así, la reseña de la conquista del Pico Le Bondidier que hizo para el Anuario del Club Alpin Français, no podía ser más modesta. En su artículo "Aux Pyrénées désertes", de marzo-abril de 1922, lo comentaría bien parcamente: "Al día siguiente, volvimos a La Renclusa por el Collado de Cregüeña (2.885 metros), un pico virgen y anónimo al Sur del Collado Cordier (era, se decía, el último de los picos de tres mil metros todavía virgen... llamado ahora Pic Le Bondidier), y la Brecha de Alba".

Hoy la "vía normal" del Pico Le Bondidier, no sigue los pasos de sus tres vencedores. El punto de salida, en el valle de Benasque, puede ser tanto la entrada al barranco de Cregüeña como La Renclusa. Ya sea, pues, desde el lago de Cregüeña (2.680 metros) o desde el Cuello de Alba (3.075 metros), la tendencia es ganar el Collado Cordier (3.125 metros), que une "el último tresmil" con el cordal de los cercanos Occidentales de la Maladeta. Desde aquí, la entretenida Cresta Norte lleva —por excelentes bloques de granito— hasta su antecima Nordeste (3.150 metros) y, finalmente, a su punto culminante (3.185 metros). En cuanto al horario: siguiendo el itinerario del valle de Cregüeña, la ascensión rondará las cinco horas de marcha. Afortunadamente, no es una cumbre que atraiga a las multitudes, muy posiblemente debido al anonimato de su historia. A fin de cuentas, pocos pirineístas pueden presumir de alcanzar cimas que —con el permiso de Franz Schrader— sólo han sido visitadas por el hombre desde hace setenta y cinco años. □

3.3. Itinerarios de Montaña

LA SENDA DE TORMOSA

M.^a Eugenia Suárez



Si esta senda se encontrara en los Alpes, sin duda sería clasificada como "Panoramic Weg". Tales son sus características de mirador, que se mantienen prácticamente de comienzo a fin. Sin embargo, no es alpina sino pirenaica, y se encuentra en el cercano valle de Pineta.

La senda de Tormosa, por pocos conocida, se hace bien visible al Sudoeste desde el camping del Parador, distinguiéndose claramente recortada contra el cielo en algunos tramos. También desde los llanos de La Larri es posible contemplar cómo avanza sobre la primera franja rocosa del Circo y, aunque impresiona la verticalidad de sus paredes, una vez allí, como siempre ocurre, no lo es tanto. Este camino milenario, que comunica el Alto Cinca con los valles de Añisclo y Escuaín, era utilizado desde tiempos remotos por los pastores de la zona. Sendero que probablemente recorrió Ramond de Carbonnières (acompañado

de tres guías franceses y un pastor aragonés), cuando se dirigía al Monte Perdido en 1802: tomarían la senda partiendo del fondo del Circo, en concreto desde la zona superior de la Gran Cascada.

Buscando comodidad y sencillez, nosotros optaremos por realizar el itinerario en sentido inverso al de Ramond. Ya que vamos a partir de Pineta, y no de Añisclo, hay que tomar la ruta G.R. 11 hacia el Collado hasta conectar con la senda de Tormosa, que nace de ésta. El inicio del sendero hacia Añisclo es un torrente al que podemos llegar de dos formas: desde la carretera —tres kilómetros antes del Parador—, la ruta desciende hacia el río y lo cruza, aunque, paradójicamente, no hay puente. Elegiremos una segunda opción: a partir del camping (1.280 metros), por la margen derecha del Cinca, nos iremos internando en un frondoso bosque dirección Sudeste. La senda se irá alejan-



- Alquiler de neoprenos
- Asesoramiento técnico y documentación
- Gestión y organización de cursos
- Financiación de material

do del río y, al cabo de media hora, llegaremos a unas paredes pulidas por pequeñas cascadas. Enseguida, aparecerá pintada en una roca la indicación de la empinada vía hacia Añisclo, bien trazada y señalizada. El camino se irá desviando claramente hacia el Oeste, alejándose del barranco, y el bosque se mostrará más despejado de vegetación. Poco a poco, la montaña despierta y el amanecer premia nuestro esfuerzo con un despliegue de luces y sombras que puntualmente, y como cada día, se encuentran con los mismos prados y piedras. Tras hora y media de subida, llegamos a la bifurcación, donde un cartel de madera indica "Tormosa" hacia el fondo del Circo... pudiendo, también, continuar al Collado de Añisclo (2.440 metros), al que se accede tras una hora larga de repechos. Como inciso, señalar que en esta zona es bastante frecuente, por parte de los que vienen del Collado, el error de descender directamente hacia el camping —enriscándose—, en vez de girar correctamente al Este, por el camino. De esto sabe mucho el helicóptero de la Guardia Civil...

A partir de aquí, nuestros sentidos van a degustar la más pura esencia de la montaña: sus brisas y aromas, sus juegos de luz, y esa sensación de dominio sobre el valle que disfrutaremos a lo largo de los cuatro kilómetros de la senda de Tormosa. El camino —¿quizás debido a que nos encontramos en Parque Nacional?—, está alfombrado de enormes edelweiss. Nuestra ruta, que recorre completamente la ladera de la montaña (a dos mil metros, por terre-

no herboso y praderas), avanza rumbo al Balcón de Pineta entre subidas y bajadas, aunque manteniendo la horizontalidad. Atravesando varios torrentes, pasaremos bajo los gendarmes (uno de ellos, dedicado a Célestin Passet) que van a parar a los Picos de Baudrimont. Realmente impresionantes son las vistas que nos acompañarán ya hasta el final: podremos distinguir, al Noroeste, los Astazus, el Balcón y el Pico de Pineta; al Este, los llanos de La Larri, La Munia ("La Dama del Pirineo") y los Gendarmes de la Espierba; al Sudeste, la mirada alcanza hasta el antiguo Sanatorio, que brilla a lo lejos, y el embalse; a nuestros pies, discurre Pineta con su camping multicolor y el Parador Nacional. Ante este panorama, es fácil coincidir con la apreciación de Lucien Briet, que denominó este valle como "la Vía Apia al Monte Perdido".

Al acercarnos al fondo del Circo, el sendero comenzará a perder altura bruscamente, insinuando el final de nuestro itinerario. En esta zona, se comprenderá nuestra propuesta de recorrer la senda de Tormosa en este sentido y no ascendiendo desde aquí, pues en algunos tramos rocosos puede uno perder el camino. Al llegar al pie de la Gran Cascada, cruzaremos al otro lado del río. A partir de este punto, enseguida se conecta con la ruta principal del Balcón de Pineta. Desde la bifurcación hasta la Cascada —la Tormosa propiamente dicha—, nos habrá costado dos horas y media. La montaña, de nuevo, ha resultado ser una amable anfitriona, al prestarnos de buen grado sus laderas, rocas y torrentes...□

3.4. Medicina Deportiva

NUTRICIÓN ANTIOXIDANTE: UNA NUEVA VISIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DE MONTAÑA

David Romero-Alvira y Enrique Roche

"Eran las cinco y, cosa extraña, De Monts estaba ya despierto. Incluso había comenzado a hacer la sopa en su famoso hornillo de petróleo. Tiene su historia este hornillo: desde hace muchos años, nos siguió en todas las expediciones algo largas, pero por una razón u otra, no nos había servido jamás sino para adornar los hombros de los porteadores. Esta era una buena ocasión para rehabilitarse. Pero, ¡desgracia!, el perfume del petróleo se mezcló tan bien con el del tocino y el de la cebolla, que fue preciso tirar el producto de tan laboriosa cocina. Se abrió un bote de mermelada; la confitura fue proclamada, una vez más, el verdadero, el único, el exclusivo alimento del montañero..."

Henri Brulle, "Ascensions" (1936): "primera" a la Torre de Góriz, 17 de agosto de 1892.

Buceando entre los menús de Brulle, el "padre" del piri-neísmo de dificultad, no parece tanto que haya pasado más

de un siglo... Y es que, por el momento, la alimentación de los montañeros "de a pie" no se ha beneficiado en exceso de los avances de las investigaciones actuales en el campo nutricional. Con frecuencia, la logística de estos deportistas resulta un tanto decimonónica...

La nutrición representa un aspecto esencial en el éxito montañero. Numerosos estudios han establecido las pautas a seguir en la alimentación deportiva para obtener el máximo rendimiento, dependiendo del tipo de ejercicio. El alpinismo, sin embargo, presenta un cuadro bien particular, ya que se desarrolla en un ambiente adverso, donde aparecen ciertos inconvenientes que la práctica de otras disciplinas no conlleva. Respecto a la alimentación, deberemos considerar tanto los períodos correspondientes al durante, como los referidos al antes y después de una ascensión.

Son numerosos los libros que tratan del aspecto nutricional en la montaña durante la misma escalada. Así, los

practicantes del alpinismo conocen todo un amplio espectro de productos comerciales que pueden llevar en su mochila, tales como preparados rico-energéticos, liofilizados, bebidas isotónicas, etc. Esta alimentación "in situ" se verá, no obstante, condicionada por la necesidad de cargar con el peso de las vituallas, así como por la conservación, preparación y cocinado de las mismas... ¡como bien sabían ya Brulle y De Monts en el siglo pasado! Lógicamente, todos estos factores limitarán mucho la calidad de la alimentación en la montaña. Sin embargo, el mercado actual nos ofrece una amplia variedad de preparados ligeros y rápidos de cocinar que, en cierto modo, nos harán la estancia en las cumbres bastante grata... desde el punto de vista nutritivo.

Desgraciadamente, poca información aparece disponible referida a los períodos de preparación, de entrenamiento e interascensionales. Y eso, aun cuando no va a ser la comida del mismo día de la ascensión la determinante exclusiva del éxito, sino que habrá que considerar también el resto de la alimentación. Así, cuando esta práctica deportiva no va acompañada de una nutrición anterior adecuada, corremos el riesgo de no sacarle todo el partido a la situación. Algunas nociones previas de dietética pueden ser de mucha utilidad a un alpinista de los noventa... sobre todo teniendo en cuenta los nuevos aspectos que la nutrición está abordando, como, por ejemplo, el consumo de antioxidantes para destruir sustancias nocivas derivadas del oxígeno: los radicales libres y los peróxidos lipídicos.

El nutriente esencial en la práctica de cualquier deporte (sin tener en cuenta el agua, de la que hablaremos más adelante), va a ser la GLUCOSA. Esencialmente presente en los hidratos de carbono o los azúcares, dará energía necesaria al músculo para que éste pueda desarrollar la actividad requerida. La glucosa se va a almacenar en el tejido muscular en forma de glucógeno, lo que será la fuente primaria de energía a consumir por el organismo al comenzar una marcha. Ahora bien, las reservas de glucógeno son limitadas —al contrario de las grasas, la otra fuente de energía proveniente de los alimentos y de las que hablaremos más adelante—, por lo que no podemos almacenar todo el que queremos. Así, una persona de setenta kilogramos de peso puede llegar a retener hasta un kilo de glucógeno, dependiendo de su nivel de preparación física. Evidentemente, los individuos entrenados tienen la capacidad de almacenar más glucógeno en sus músculos que los sedentarios. En teoría, las reservas descienden a cero a las dos horas de ejercicio vigoroso. Sin embargo, durante el desarrollo de una actividad moderada, por ejemplo una excursión a un ritmo adecuado, el organismo utiliza indistintamente glucosa y grasa... aunque, con el tiempo, tiende a emplear únicamente grasa, ya que proporciona mucha más energía. En estas circunstancias, la presencia de glucosa ayuda al organismo a quemar mejor las grasas. Sólo cuando el oxígeno no llega en suficiente cantidad a los músculos, es decir, en el curso de ejercicios muy extenuantes en altitud, los ácidos grasos no son quemados eficientemente y el organismo recurre de nuevo a las reservas de glucógeno. En tales condiciones, éste debe ser quemado anaeróbicamente (sin oxígeno), pero esta combustión es menos rentable para el organismo, ya que produce ácido láctico y mucha menos energía metabólica. Si estas circuns-

tancias de actividad extenuante se prolongan más de lo que el cuerpo puede aguantar, las reservas de glucógeno llegan a cero y se produce la parada total de nuestro sistema nervioso y de la actividad muscular. Las estrategias para evitar este colapso son muy simples y deban ser puestas en práctica durante el período preparatorio: dieta rica en hidratos de carbono, y un buen entrenamiento para almacenar la máxima cantidad de glucógeno en los músculos. Del mismo modo, durante la ascensión es recomendable beber líquidos con azúcares disueltos y comer alimentos ricos en azúcares. ¿Y tras la excursión? Una comida rica en hidratos de carbono restaurará nuestras reservas en glucógeno. En resumen: un montañero entrenado podrá realizar ejercicio con más intensidad y mejor rendimiento (además de quemar menos glucosa y grasa) que otro más "comodón". Así, el alpinista jamás deberá olvidar que la preparación previa supone la adaptación fisiológica que facilita el mejor aprovechamiento de las reservas nutritivas (glucosa-grasa).

Es importante hacer un inciso en relación con las grasas. Éstas representan una fuente prácticamente ilimitada de energía, incluso en las personas de aspecto muy delgado. Los ácidos grasos sólo son quemados en presencia de oxígeno. Será, por lo tanto, recomendable evitar las actividades extenuantes en altitud, ya que nos pueden llevar con facilidad a situaciones de deuda de oxígeno y a disminuir nuestra eficiencia en el quemado de las grasas. Lamentablemente, tales situaciones son ideales para generar peróxidos lipídicos, o sea, compuestos tóxicos derivados de las grasas al reaccionar con radicales libres del oxígeno con las grasas. Sin embargo, los individuos en buena forma física presentan mayores niveles de antioxidantes, que anularán eficientemente dichos radicales libres. Una vez más, hay que destacar que el sujeto con un entrenamiento previo, podrá afrontar con más probabilidades de éxito una ascensión que el típico montañero ocasional.

Las PROTEÍNAS son otro componente nutritivo que proporcionará el material que va a constituir nuestra musculatura. Nuevamente, el ejercicio anterior estimula la síntesis de proteínas en el tejido muscular, lo que producirá un aumento de su tamaño. En determinadas circunstancias, y en muy raras ocasiones, la proteína es utilizada como fuente de energía. Pero, al igual que con los azúcares, las proteínas presentan menos complicaciones desde el punto de vista de producción de radicales libres del oxígeno durante la práctica deportiva. Mas, ¡nada hay nuevo bajo el sol!: nuestros antecesores en el Pirineo ya intuían la cuestión de los aportes de proteínas. Así nos lo aconsejaba Henri Brulle en 1877, preparándose para subir al Pic Long: *"Me permito recomendar el llevar consigo algunas cajas de la carne en conserva llamada corned-beef; ellas serán, con un pequeño volumen, una comida fortificante y de gusto agradable..."*

Bien populares entre los deportistas son los MICRONUTRIENTES, vitaminas y minerales, que suelen ser distribuidos en forma de suplementos. Los atletas son su mercado ideal, sufriendo a veces una publicidad totalmente engañosa, en la que se promete un rápido aumento de su masa muscular. Mas la realidad es que una dieta equilibrada proporciona niveles adecuados de la mayoría de las vitaminas y minerales. Y la alimentación adecuada supone un consumo mode-

rado de grasas en favor de los productos de origen vegetal: esto implica evitar, en la medida de lo posible, los suplementos multivitamínicos y minerales. Pero ¿cuál es el efecto de los micronutrientes en el rendimiento deportivo y en la prevención contra los radicales libres del oxígeno? Existen diversos estudios que coinciden en que las vitaminas A, E y D, son muy beneficiosas para los deportistas. De hecho, las vitaminas A y E, son antioxidantes en las dosis adecuadas, y es altamente posible que protejan del estrés oxidativo (producción incontrolada de radicales libres) durante el ejercicio. Mas convendría señalar que esta capacidad tiene un límite... No se debe forzar al organismo, ya que éste agotará los sistemas antioxidantes pero, por otro lado, ha de evitarse la tentación de atiborrarse a suplementos vitamínicos esperando obtener un mayor beneficio. En la montaña, donde podemos sufrir un fuerte estrés oxidativo por la altitud, está claro que estas vitaminas van a jugar un papel protector esencial... pero siempre que respetemos los límites de nuestro cuerpo.

Respecto a los elementos MINERALES, el calcio vamos a encontrarlo sin problemas, presente en cualquier dieta equilibrada, sobre todo en los productos de origen lácteo. El hierro es, quizás, el más contradictorio, pues por un lado resulta necesario para la síntesis de hemoglobina y mioglobina (las proteínas encargadas de transportar el oxígeno en sangre y en músculo respectivamente). En este sentido, el elemento metálico ayuda en la adaptación al ejercicio, ya que forma parte de moléculas encargadas en proporcionar oxígeno a los tejidos. Sin embargo, es también un fuerte generador de radicales libres del oxígeno, y su ingestión en exceso nos puede llevar a situaciones de estrés oxidativo. Si, por alguna razón, debemos consumir suplementos conteniendo hierro, es importante seguir el consejo facultativo y nunca automedicarse o ingerirlos sin ningún control. Finalmente, los electrolitos sodio, potasio, cloro, magnesio, zinc, cobre, selenio, manganeso, etc., son conservados y gestionados de forma muy eficiente por los individuos con buen entrenamiento. No obstante, podemos sufrir pérdidas importantes de la mayoría de ellos en casos de deshidrataciones agudas. De nuevo nos encontramos con el papel vital de una hidratación conveniente en la montaña...

En este último sentido, hay que señalar que el AGUA es el nutriente esencial en toda actividad física. Perdemos este líquido a través de las deposiciones, del sudor y de la respiración, además de lo cedido en la montaña por evaporación. La táctica a seguir es beber a menudo pero poco, rehi-

dratándose. Nunca debe esperarse el aviso de la sed, que puede llegar demasiado tarde. La temperatura del agua es igualmente importante: lo mejor es que esté fresca pero no fría, ya que se absorbe muy rápida y reconforta interiormente. El agua puede contener ciertos suplementos como glucosa, pero sin excederse, ya que soluciones con más del diez por ciento en glucosa (100 gramos por litro) producen la retención del agua en el estómago, dificultando su absorción. Las sales disueltas también deben estar en una concentración adecuada, puesto que el exceso en un tipo de sal puede interferir con la absorción de otro tipo por parte de nuestro organismo. El sodio es importante, ya que favorecerá la fácil absorción del agua. No obstante, hay que señalar que los minerales no nos ayudarán en absoluto a vencer la fatiga... Aquí sí que se guardan las distancias con lo que los alpinistas practicaban durante el siglo pasado: ¡Casi no se bebía agua! Una vez más, Brulle —muy francés— nos lo ilustra con una anécdota acaecida ascendiendo al Vignemale en 1884, bajo una fuerte tormenta eléctrica: *"¡Hasta mi cantimplora de Chartreuse, cuya armadura es metálica, silbaba de forma siniestra y amenazadora cuando me la acercaba a los labios!"*

Así, es razonable pensar que, en la actualidad, no existe una dieta milagrosa para el deporte, ni ningún preparado mágico. Una alimentación adecuada para un óptimo rendimiento en la montaña debe ser, en general, rica en vitaminas y minerales (donde se encuentran los antioxidantes). Los concentrados comerciales, sea por defecto o por exceso, son los menos idóneos para facilitarlos. Los vegetales (ensaladas, verduras, legumbres, cereales, frutas), nos resultarán mucho más recomendables. En cuanto a la carne y el pescado, suponen un importante aporte en proteínas y, en el primer caso, debe elegirse lo menos grasienta posible. Respecto a las leguminosas, representan una adecuada alternativa para el aporte protéico. Por lo general, un deportista que se entrena y que desarrolla una actividad física, va a consumir alrededor de 3.120 calorías diarias (1.760 un sedentario), de las cuales el 61% será en forma de hidratos de carbono, el 24% en grasa y un 15% en proteínas. En resumen: podemos afirmar de forma contundente que una alimentación diaria adecuada es el primer paso para el éxito en la montaña.

Aunque mucha gente opina de los pirineístas del siglo XIX que "aquellos sí que eran montañeros de verdad"... seguro que a Henri Brulle no le hubieran sobrado estos consejos nutricionales. O, por lo menos, ¡un buen camping gas! □



**CENTRO
FISIOTERAPEUTICO
DE ZARAGOZA**

**LA MAS AVANZADA TECNOLOGÍA
PARA LOS TRATAMIENTOS
FISIOTERAPÉUTICOS DEL DOLOR**

**20% DESCUENTO
SOCIOS DE
MONTAÑEROS DE
ARAGON**

Pascuala Perié, 17 • Tel. 976 472 947 • 50014 ZARAGOZA
María Moliner, 50-52 • Francisco Cidón, 10-12 • Tel. 976 273 000 • 50007 ZARAGOZA
Avda. Madrid, 121 • Padre Manjón, 8 • Tel. 976 530 312 • 50010 ZARAGOZA

3.5. Nuestros Libros

«EL VALLE DE TENA. UN PAISAJE MODELADO POR EL HIELO»

Luis Martínez

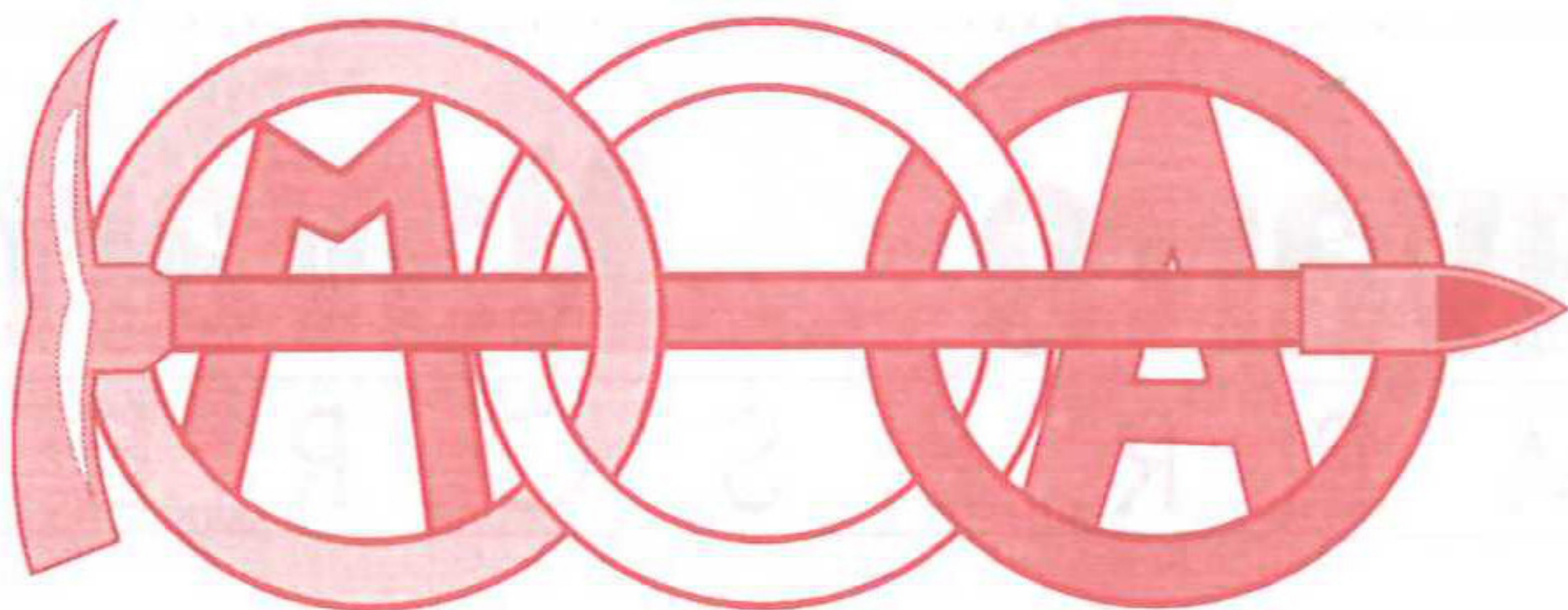
La que hoy nos ocupa, es una obra extraordinaria, muy alejada de todo cuanto se ve en los estantes de las librerías deportivas. Como autor de "El Valle de Tena (...)", firma Eduardo Martínez de Pisón, viejo conocido de nuestro Club. El libro, de la colección "Espacios Naturales Protegidos", tiene 160 páginas de formato 32 x 23'5 centímetros, habiendo sido editado por la Diputación General de Aragón en el año 1996. Además de un Prólogo y una Introducción, el contenido se subdivide en siete capítulos: Telera; Centro del Valle; El Alto Gállego; Aguas Limpias; Panticosa; Bolática; Biescas.

Quien ya sepa de Martínez de Pisón, Catedrático de Geografía Física de la Universidad Autónoma de Madrid, imaginará la temática de su último libro. Así, en las páginas de "El Valle de Tena (...)" dispondremos de toda clase de datos precisos sobre la formación y morfología del relieve de este rincón de nuestro Pirineo, salpicado todo ello de otras consideraciones etnográficas, históricas o

costumbristas. Siendo una obra altamente especializada, su lectura amena está, sin embargo, al alcance de todos. Y los enamorados del Alto Gállego pueden tener aquí otra de sus "biblias"...

No obstante, y dicho sea sin ánimo de arrinconar su texto, lo más llamativo de este libro son sus dibujos. Eduardo Martínez de Pisón se nos presenta como un extraordinario artista de la plumilla, perfecto heredero de los grandes dibujantes pirineístas del siglo pasado: Schrader, Gourdon, Bouillé... El valle de Tena queda así maravillosamente captado en sus 26 mapas y croquis, y 202 dibujos (muchos de gran formato). Esta "cantidad y calidad" acumuladas, hacen de él todo un libro de índole artístico. Las grandes protagonistas serán las montañas —Telera, Anayet, Balaitous, Cresta del Diablo, Foratata, Infernos, Argualas o Batanes—, pero sin olvidarnos del valle bajo o de sus poblaciones.

Desde cualquier punto de vista, un texto imprescindible en nuestra biblioteca. □



Librería CENTRAL

CORONA DE ARAGÓN, 40

Telf. 976 35 41 65

Fax 976 35 10 43

E-mail: lcentral@ctv.es

Últimas Novedades

- K-2 La montaña del retorno (6.250 ptas. IVA no inc.)
- Por el Macizo del Turbón y Sierra de Sis (1.827 ptas. IVA no inc.)
- Pirineos. Los tres mil en 30 jornadas (1.820 ptas. IVA no inc.)
- 100 cumbres del Pirineo Aragonés (3.173 ptas. IVA no inc.)

VISITA NUESTRAS SECCIONES

- MAPAS DE TODO EL MUNDO
- MAPAS DEL EJÉRCITO
- LIBROS DE MONTAÑA
 - TÉCNICA ESCALADA:
 - HIELO Y ROCA
 - ESCUELAS DE ESCALADA
 - BARRANCOS
 - SENDERISMO
 - MONTAÑISMO
 - LITERATURA DE MONTAÑA
 - GUÍAS DE VIAJE
 - FOTOGRAFÍA
 - RUTAS B.T.T.
- DPTO. DE LIBROS DE IMPORTACIÓN

PRECIOS ESPECIALES PARA ASOCIADOS DE MONTAÑEROS DE ARAGÓN

Boletín de Montañeros de Aragón

Este número ha sido preparado por
el Comité de Publicaciones

Se autoriza su reproducción, citando autor y procedencia.

Editores: Marta Iturralde Navarro,
Alberto Martínez Embid
y Eduardo Sánchez Abella

Remite: MONTAÑEROS DE ARAGON (Zaragoza)

Gran Vía, 11 bajos

50006 ZARAGOZA

Teléfono/Fax: 976 23 63 55

Horario del Club: de 18 a 22 h.

Oficina (información y trámites): de 20 a 22 h.

Imprime: Navarro & Navarro Impresores

Arzobispo Apaolaza, 33-35

Tel. y Fax 976 564 129

50009 ZARAGOZA

Depósito Legal: Z-1486/97

MONTAÑEROS DE ARAGÓN:

- 8 Comités Deportivos (Alta Montaña, Senderismo, Escalada, Esquí Alpino, Esquí de Fondo, Esquí de Travesía, BTT, Barrancos) con: Actividades y Cursos de Iniciación y Perfeccionamiento.

- Local céntrico con Rocódromo y Biblioteca.

- 3 Refugios en: Candanchú, Riglos y La Peña.

- Precios: Inscripción 1.500 ptas.

Cuota Anual 4.500 ptas.

Descuentos: Infantiles (14 años): 1.500 ptas., Juveniles (18 años): 2.500 ptas., Carnet Joven.



CONOCE LAS MONTAÑAS Y LA NATURALEZA ENTRE AMIGOS

¡¡ALGO SE ESTÁ MOVIENDO EN EL CLUB, ANÍMATE Y
VEN A COMPROBARLO POR TI MISMO!!

Navarro & Navarro

I M P R E S O R E S

Arzobispo Apaolaza, 33-35 • 50009 Zaragoza



- ESCALADA DEPORTIVA
- ALTA MONTAÑA
- TREKKING
- ESPELEOLOGIA
- PIRAGÜISMO
- SENDERISMO
- BIG WALL

- EXPEDICIONES
- ORIENTACIÓN
- CARTOGRAFÍA
- DESCENSO DE CAÑONES
- KAYAK ALPINO
- ROCODROMOS

ALQUILER DE NEOPRENOS Y MATERIAL DE MONTAÑA
ASESORAMIENTO TÉCNICO-DEPORTIVO

Avda. Valencia, 26 • Teléfono/Fax: 976 56 22 11 • 50005 ZARAGOZA